



Sposoby na motywację

ZMAPUJ TO!

Witaj kolejnego dnia
wyzwania!

Dzisiaj mam dla Ciebie tekst
dotyczący tego, jak się
motywować. Wybierz
najcenniejsze według Ciebie
wskazówki i zmapuj je
wykorzystując jak zwykle
kolory i obrazy.



Śledź swój postęp

Najlepiej jeśli zrobisz sobie tabelkę, w której będziesz zaznaczać codziennie swoje postępy w drodze do każdego z celów. Posłuży Ci ona nie tylko jako źródło informacji jak sobie radzisz, ale też zmotywuje Cię by dalej realizować swoje plany. Codzienne wypełnianie tej tabelki motywuje do działania, bo w głowie zapala się kontrolka: „Lepiej zrobić to dzisiaj, jeśli chcę zaznaczyć progress w tabelce”. Niby jest to niewielka motywacja, ale uwierz, że działa. Nieważne jak, ważne, żeby monitorować swoje postępy i pozwolić sobie na słodką chwilę dumy przy każdym postawionym „iksie” czy „ptaszku”.

Bądź jednak przygotowany na to, że w Twojej tabeli znajdzie się kilka negatywnych znaczków. Nic nie szkodzi, zdarza się. Ważne, aby nie zniechęcać się tymi kilkoma potknięciami i dalej robić swoje. Zamiast załamywać ręce i narzekać, weź się w garść i nadrž strać przed następną kontrolą.

Nie wyplływaj od razu na głęboką wodę.

Zaczynając nowy program ćwiczeń, czy ogólnie biorąc się za cokolwiek nowego, może w Tobie aż kipić pozytywna chęć do działania. Entuzjazm, podniecenie, optymizm... czujesz, jakbyś mógł przenosić góry. Ale jak ruszysz zbyt szybko – możesz zaliczyć „zimny prysznic”, i w rezultacie zapal gwałtownie stygnie...

Ważna zasada, brzmi: jeśli rozpiera cię energia, gdy bierzesz się do działania, i chcesz „iść na całość” - WYLUZUJ! Nie rób od razu wszystkiego, co masz w planie. Zamiast tego wykonaj na początek 50-75 procent założeń, a następnie stopniowo i planowo zwiększaj tę ilość. Jeśli na przykład zaczynasz biegać, i planujesz przebiegnięcie jednorazowo 5 km, to zacznij od mniejszego dystansu, np. dwóch - i to przeplatając bieg szybkim chodem. To zdrowsze na start i zyskasz pewność siebie, że masz jeszcze energię na kolejne, dalsze kroki by zrealizować, a nawet przewyższyć swoje plany

Dołącz do grupy, by utrzymać motywację.

Trzymając się tego przykładu z bieganiem - warto byś zaangażował się w tematycznych forach dyskusyjnych, jak bieganie.pl, biegajznami.pl. Podobnie przy rzucaniu palenia, zrzucaniu kilogramów, nauczaniu języka czy innych postanowieniach.

Dołączenie do forumowiczów pomoże Ci w wytrwałym dążeniu do celu. I nie chodzi tylko o samo poznawanie ludzi, którzy przechodzili bądź już przeszli przez to samo, co Ty. Istotne jest, że możesz omówić z nimi swoje postępy, zadać pytania i zyskać wsparcie, które pomoże Ci iść dalej.

Zrób z tego przyjemność.

Często jest tak, że odkładasz coś ciągle „na zaś”, bo wydaje się to nudne i męczące. Wtedy spróbuj podejść do swojego zadania jak do czegoś, co sprawia przyjemność. Nagle zaczniesz przytapywać się na tym, że nie możesz się doczekać, kiedy znów się za nie zabierzesz. A korzyści z takiej sytuacji chyba nie muszę wymieniać.

Krok po kroku

Czasami obierasz sobie długoterminowy cel, który wydaje się przerastać i przytłaczać. Wtedy szybko tracisz motywację, usypia Cię myśl, że masz jeszcze kilka miesięcy (lub jeszcze więcej) na wzięcie się do roboty, tymczasem pozornie długi czas niepostrzeżenie ucieka i budzisz się z przysłowiowym nożem na gardle. Kojarzysz syndrom studenta? Tak długo odkłada naukę (bo tyyyyyle jeszcze zostało czasu do egzaminu), aż budzi się 2 noce przed sesją: „jasna cholera, nic się nie uczyłem!”. Nie jest łatwo utrzymać przez dłuższy czas koncentrację na nadrzędnym celu. Co wtedy zrobić? Rozbij go na krótkie etapy, które możesz pokonywać i „odfajkować”, w regularnych odstępach czasu.
„jak zjeść całego słonia?... po kawałku :)”



Znajdź trenera, zapisz się na kurs

To pomoże Ci zacząć działać, a potem systematycznie kontynuować to, co zaczęłaś. Nie jest to może najtańszy sposób na utrzymanie motywacji, ale za to skuteczny, a poza tym możesz go zastosować w różnych dziedzinach. A jeśli dobrze poszukasz, to może uda Ci się zapisać na treningi czy kurs taniej, niż myślałaś. A może ktoś z Twoich przyjaciół może polecić Ci po znajomości dobrego trenera albo doradcę/nauczyciela etc.?

Tylko jedno ale: nie mów sobie: „nie zacznę dopóki kogoś nie znajdę” - to jedynie paskudna wymówka.

„Czemu chcesz osiągnąć cel?”

Znajdź powody swojego działania i zapisz je. Zastanów się, dlaczego tak naprawdę robisz to, co robisz i... zanotuj i przeanalizuj swoje wnioski. Jeśli np. podejmujesz się czegoś dla swoich bliskich, zwykle starasz się bardziej, niż robiąc coś wyłącznie dla własnej korzyści. Nie znaczy to, że działanie tylko dla siebie jest złe, niemniej powinieneś pracować w imię czegoś, na czym **NAPRAWDĘ BARDZO** ci zależy, dla słuszných celów.

Załącz dziennik swoich postępów

Regularnie prowadzone notatki mogą działać bardzo mobilizująco. Twój dziennik powinien zawierać, oprócz suchych opisów działań, Twoje przemyślenia i spostrzeżenia na ich temat, a także dotyczące towarzyszących im odczuć czy też popełnionych błędów. Nie odkładaj nic na później - kolejne wpisy rób zaraz po ukończeniu planu na dany dzień!